



令和6年1月31日
認定こども園どんぐり
看護師 大久保
古川

1月後半、園では溶連菌感染症が流行しました。時期的にあらゆる感染症が流行しやすいので、人混みではマスクをする、帰宅後のうがい手洗いを徹底する、体調管理に努める等、基本の感染予防法を実施することで予防できると良いですね。冬はやっぱり雪遊び！寒さに負けず笑顔で外遊びを楽しむ子ども達の姿が見られています。冬の外遊びには子ども達の心と体に良い影響がたくさんありますのでご紹介します。

溶連菌感染症

原因 A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。

症状 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。

対応 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

*潜伏期間:2~5日間

*登園目安:抗生物質内服後24時間以上経過していること

*合併症:中耳炎・副鼻腔炎・とびひ・腎炎・関節炎

*抗生物質は合併症を防ぐためにも処方された日数分はきちんと飲み切りましょう。



1

※溶連菌感染症に兄弟で一方が罹患し予防薬が処方された際は、兄弟どちらも服用し始めてから24時間は登園を控えて頂きますようお願い致します。またインフルエンザ等の予防薬については服用している全期間、登園を控えて頂きますようご協力お願い致します。

外遊びの効果

- ① 体力向上・・・外でからだを思いっきり動かして遊ぶ事で体力は向上し、身体が強くなる。
- ② 五感の発達・・・雪や氷など、自然とたくさんふれあい、自由に遊ぶ事で、五感は健やかに発達し、感性が豊かになる。
- ③ 精神の安定ストレス軽減・・・適度な運動と日光浴でセロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）が脳内に分泌、活性化され、心の安定につながる。
- ④ 生活リズムが整う・・・午前うちに日に当たることで食欲や集中力が向上し、一日元気に過ごせ、さらにメラトニン（睡眠に関わるホルモン）が脳で分泌され、夜ぐっすり眠ることが出来る。
- ⑤ 骨を丈夫にする・感染症を予防・・・日に当たることにより皮膚でビタミンDが合成され、骨を丈夫にする。ビタミンDの免疫を調整する働きにより、風邪やインフルエンザ気管支炎、肺炎などの感染症発症の予防、悪化の予防になる。

※日光浴に関しては15分程度の時間でも効果があると言われています。